

Согласовано:

Начальник Территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Пензенской области



В.Ф. Салихов

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Богданова А.Ф.

Богданова А.Ф.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА
осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 6 – 11 лет**

День : первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
3	Бутерброд с сыром сливочным	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
	Итого		14,4	11,37	76,96	442	236,7	23,8	280,6	1,71	0,1	0,78	0,02
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		29,15	24,87	116,04	836,78	120,38	87,01	351,54	6,51	0,381	33,47	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		43,55	36,24	193	1278,78	357,08	110,81	632,14	8,22	0, 48	34,25	0,32

День : второй
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
648	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118	0,01			0,2		3	
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2		3				0,04
	Итого		19,8	19,8	63	525	238,41	54,92	379,91	1,64	0,15	3,74	0,1
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
132	Рассольник со сметаной	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
451	Котлеты из говядины	80	9,72	11,52	12,8	200	135	20,7	133,1	1,20	0,08	0,12	
514	Гороховое пюре	1/150	10,1	5,25	31,95	200,5	54	18	214	0,6	0,2		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		26,42	25,12	121,27	851,2	366,56	77,6	532,4	4,92	0,49	26,86	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		46,22	44,92	184,27	1376,2	604,97	132,52	912,31	6,56	0,64	30,6	0,4

День : третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4, 5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		12,5	13,17	84,56	499	276,7	24,7	212,1	1,17	0,16	0,7	0,11
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/50	16,24	7,08	4,4	124,8	152	59,77	238,46	0,96	0,06	3,35	0,01
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		28,44	28,54	111,54	811,8	336,06	115,77	618,52	4,8	0,55	36,03	0,51
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		40,94	41,71	196,1	1310,08	612,76	140,47	830,62	5,97	0,71	36,73	0,62

День : четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
693	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128	14	11	89	0,8	0,11		
	Итого		23,9	27,2	72	614	260,2	50,5	471,5	2,36	0,31	1,55	0,04
	ОБЕД												
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33		1,05	23	18	7,5		0,2	0,2	6	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
492	Плов из птицы	80/130	17,01	13	48,01	375,9	107,8	47,5	199,3	1,7	0,06	7,1	0,05
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		22,14	18,6	102,96	715,9	289,86	85	399,3	4,68	0,39	30,9	0,35
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		46,04	45,8	174,96	1329,9	550,06	135,5	870,8	7,04	0,7	32,45	0,39

День : пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		15,5	12,07	85,96	472	290,7	24,4	220,6	1,77	0,112	0,21	0,02
	ОБЕД												
42	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
139	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
297	Каша гречневая	1/150	11,2	5,25	55	180	17,3	62	298,2	2,26	0,22		0,02
	Сосиски молочные отварные	1/ 80	11	23,9		161	19,2		112	0,8			
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60	40	8	36	0,4	0,05	8	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		32,8	38,21	124,84	759,8	242,24	109,3	574,38	7,05	0,58	30,06	0,32
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		48,3	50,28	210,8	1231,8	532,94	133,7	794,98	8,82	0,692	30,27	0,34

День : шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
	Колбаса Докторская запеченная в тесте	75	7,7	10,8	21	141	0,01	0,2	125	1,4	0,1	11,8	
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		18,29	24,55	101,28	625	317,91	45	314	6,53	0,23	13,1	0,13
	ОБЕД												
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
160	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
534	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
498	Котлета рубленая из птицы	80	15,1	13,04	4,72	238,4	56	15,4	170	0,01	0,04	0,26	
639	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		29,93	29,4	105,92	858,9	383,83	95,49	552,54	3,19	0,485	23,58	0,4
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		48,22	53,95	207,2	1483,9	701,74	140,49	866,54	9,72	0,715	36,68	0,53

День : седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Кондитерское изделий (вафли)	50	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	Итого		24	25,7	93,3	647	510,5	81,82	582,91	1,84	0,38	5,24	0,14
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
437	Гуляш из говядины	80/75	16,5	10,1	6,2	204,6	24,36	16,01	194,69	1,32	0,14	1,28	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		27,45	23,59	107,5	813,68	113,32	72,47	403,83	5,68	0,341	30,68	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		51,45	49,29	200,8	1460,68	623,82	154,29	986,74	7,52	0,721	35,92	0,44

День : восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
685	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128	14	11	89	0,8	0,11		
	Итого		19,2	20,2	43,5	482	144,2	36,5	381,5	2,2	0,27	0,25	0,03
	ОБЕД												
	Помидор свежий порц.	1/30	0,33		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
160	Суп молочный с лапшой	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	172,48	0,64	0,05	1,14	
436	Жаркое по-домашнему	80/120	11,8	9,8	21,6	250	119	32,06	265	1,2	0,13	2,3	0,04
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		22,73	18,1	89,55	646	321,15	77,74	437,48	3,52	0,34	28,44	0,34
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		41,93	38,3	133,05	1128	465,35	114,24	818,98	5,72	0,61	28,69	0,37

День : девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4, 5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		14,9	19,57	88,36	537	364,7	31,7	257,1	5,23	0,18	2	0,14
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
391	Шницель натуральный рыбный	1/80	12,6	8,9	8	166,4	158,9	48,9	256,5	0,87	0,08		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		24,4	30,36	119,54	871,4	348,56	108,9	616,96	4,43	0,58	31,6	0,5
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		39,3	49,93	207,9	1408,4	713,26	140,6	874,06	9,66	0,76	33,6	0,64

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-11 лет

[illegible]

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной